**2. INSTRUKCJA**

**PRZED obejrzeniem filmu warto:**

* *W czasie seansu obserwuj swoje emocje, NIE analizuj – to będzie przedmiotem późniejszych pytań.*
* *W trakcie oglądania możesz zanotować/zwrócić uwagę z którym bohaterem się identyfikujesz, kto wzbudza w Tobie negatywne uczucia, który wątek przykuwa uwagę, których scen nie byłaś/eś w stanie znieść, które zachowania bohaterów Ci odpowiadają.*
* *Obserwuj, jak działają na Ciebie dźwięki i obrazy, czy w trakcie seansu np. zaczęłaś/eś szybciej oddychać. Jeśli tak, to w których momentach. Jeśli czujesz, że jakaś scena szczególnie Cię porusza.*
* *Po obejrzeniu filmu oceń go narzędziami (Suwak Emocji i Ty i film).*

*MIEJSCE NA TWOJE NOTATKI:*

*………………………………………………………………………………………………………………………………..*

*……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

*……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

*……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

*……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

*……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

*……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

*……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

*……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

*……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

*……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

*……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

*……………………………………………………………………………………………………………………………………………………………*

*…*